

<<情绪管理压力应对>>

图书基本信息

书名：<<情绪管理压力应对>>

13位ISBN编号：9787111231707

10位ISBN编号：7111231708

出版时间：2008-2

出版时间：机械工业

作者：郑日昌

页数：174

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<情绪管理压力应对>>

### 内容概要

“师说”是由中国教育电视台和博雅观察文化公司联合制作的一档大型专家讲坛类电视栏目。栏目以“传道、授业、解惑”为宗旨，融名师风采、思想碰撞、人生智慧为一体；涵盖人生观、价值观、成功励志、健康养生、心理疏导、投资理财、国学、管理、社会和谐等大众实用主题。

在日常生活中，您是否有过情绪难以控制、压力无法承受的情况？如果有，您是放任放纵，还是控制和疏导？

“人生不如意十之八九”，生活在竞争激烈的现代社会，每个人都要面对来自工作、生活、学习和情感等多方面的压力。

沉重的压力导致人们情绪不良，学习效率下降，生活质量降低，甚至引发疾病等不良后果。那么，该如何面对压力，管理情绪呢？

“冰冻三尺非一日之寒”，改变不良习惯不是一件容易的事儿。著名心理学家、北京师范大学郑日昌教授告诉人们：人人都能管理好情绪，人人都能从容面对压力，需要做的只是改变一下看问题的角度，学会一些放松自己的方法。掌握了正确的方法，人们就能平稳度过压力和情绪纷扰的难关，让疲惫的心灵从此充满激情与活力！

## <<情绪管理压力应对>>

### 作者简介

郑日昌，著名心理学家，北京师范大学心理学院教授、博士生导师，浦东干部学院客座教授，北京师范大学辅仁应用心理发展中心主任。

学术兼职：中国人才素质测评研究会副会长；国家教育部考试中心兼职研究员；中国心理卫生协会常务理事；全国大学生心理咨询委员会副主任；北

<<情绪管理压力应对>>

书籍目录

前言 第1章 压力与应激 第2章 情绪与健康 第3章 情绪与事业 第4章 宣泄与转移 第5章 代偿与升华 第6章 幽默与放松 第7章 脱敏与满灌 第8章 希望与助人 第9章 暗示与安慰 第10章 理智与认知 第11章 阴阳与辩证 第12章 讨论与答疑 附录A 当代知识分子的压力及应对 附录B 和谐二则 附录C 灾难的心理应对与心理援助

<<情绪管理压力应对>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>